人间福报
The Merit Times Brasil
佛光山如來寺Templo Zu Lai
Estrada Fernando Nobre, 1461
06705-490. Cotia-SP-Brasil
Tel: (55 11) 3500-3600
zulai@templozulai.org.br
www.templozulai.org.br

佛光菜根谭

口说不如身行，
生气不如争气，
妒他不如学他，
认命不如拚命。

星云大师／Venerable Master Hsing Yun

佛光山印尼佛教学院 开学

⬆心保和尚（第2排中）3月11日法驾印尼佛教学院，与印尼佛教学院院长觉诚法师（第2排左5），偕佛光山丛林学院、印尼佛教学院师生，以及来自印尼、马来西亚的功德主和佛光亲属合照留影。 图／人间社记者王桂卿

⬆心保和尚（前排右1）与觉诚法师（前排左1）为印尼佛教学院主持招牌揭幕仪式。 图／人间社记者王桂卿

【人间社记者王桂卿日惹报导】佛光山住持心保和尚法驾印尼，展开为期一星期的印尼关怀之行。心保和尚首站法驾印尼佛教学院，3月11日上午为佛学院主持招牌揭幕仪式，心保和尚鸣锣祝福：「佛光普照，法轮常转，招生满满！」为印尼佛教学院掀开历史新篇章。

心保和尚感谢印尼佛教联合会总会长邹丽英的护法护教，惠借场地设立印尼佛教学院，开启培养弘法人才的摇篮。

僧信齐心招生 培育弘法人才

心保和尚也感恩佛光山开山祖师星云大师留下很多的好因好缘，加上大家的努力与发心，因缘具足促成印尼佛教学院的成立。看到来自印尼、马来西亚的法师、功德主和佛光亲属，特别前来护持印尼佛教学院，令人感动。

心保和尚表示，「透过大家的发心，让学生有机会来学佛，功不唐捐，希望佛学院在大家的护持之下，能够愈来愈好，学生愈来愈多。未来在僧信二众的集体创作之下，印尼佛教学院可以办得有声有色，为佛教培养更多弘法人才」。

印尼佛教学院院长觉诚法师表示，今天带著一个非常感动的心，圆了星云大师的梦，因为大师一直强调要以教育培养人才。

觉诚法师说，在12年前第一次踏足日惹，发觉这个地方原来是佛教其中一个发源地——婆罗浮屠，具有办佛教教育的潜能，在因缘具足之下，由印尼佛教总会总会长邹丽英及夫婿傅正宽免费借出於马格朗的观音禅寺，作为佛教学院校舍用途，并於去年12月获得印尼法律部长批准，正式注册「印尼佛光山佛教基金会（Yayasan Buddha Fo Guang Shan Indonesia）」。

「佛光山印尼佛教学院自去年开办预备班以来，为学院的正式开学奠定了基础。」觉诚法师欢喜表示，其中4位已经顺利地在佛光山丛林学院就读，两位也已经剃度。今年首届开学共迎14位学生入学，就如心保和尚的祝福，希望未来的佛学院招生满满。

毗邻婆罗浮屠 办学意义深远

印尼佛教学院位於中爪哇日惹马格朗，与闻名世界的佛教遗址婆罗浮屠毗邻。千年前，这里曾是佛教兴盛的圣地，而今印尼佛教学院在此成立，更显得意义深远，肩负培养弘法人才，也承载复兴印尼佛教的使命。

值得一提的是，佛光山丛林学院院长妙南法师和丛林学院男众学部副院长慧屏法师，也都亲临见证佛光山第17所佛教学院的诞生。

星云说偈

自在之道

文／星云大师

生死疲劳，从贪欲起，
少欲无为，身心自在。
——《八大人觉经》

「生死疲劳」，我们生了要死，死了会再生，生生死死，死死生生，在五趣六道流转轮回，辛苦又疲劳。人生就像一个车轮，在生死大海里轮转不已，备受劳苦。

「从贪欲起」，人是贪欲的奴隶，为了贪财好色、贪享受、贪世间上的功名富贵，这个也要、那个也要，这个也想、那个也想，人的贪欲无穷无尽，但是能满足欲望的东西，却很有限。所以人实在很可悲，即便是英雄好汉，再怎麽伟大的人物，其实都是贪欲的奴隶，为了满足自己的贪欲，甘愿在世间做牛做马。要如何解决这个问题呢?

「少欲无为，身心自在」，我们要学习做一个少欲的人，不要太扩大自己的欲望。金钱，够用就好；衣食吃穿，饱暖就好；居住的空间，能够遮风挡雨就好，所谓「人到无求品自高」，无求的境界就是无欲的境界。人在世间生活，能够减少一分的欲望，就可以多一分的安心；人能减少欲望，品格自然高尚，苦恼也会减少。

你看，历来那些功名场中、坐贾行商的人物，即使做到宰相、皇帝，也不过数十年的岁月；一个人享尽山珍海味，满足了口腹之欲，也不一定快乐，反倒粗茶淡饭里有更多的美味！

当然，佛教并不是绝对地要人禁欲，而是要人遵行中道的态度：对於亲友眷属、生活资用等欲望固然不可放纵，但在人间的生活也无法完全脱离，因此要我们以智化情，以善法欲来远离烦恼欲。

道家也讲究「清净无为」，真正能干的人，是无为而治、无为而做，但不是懒惰懈怠，而是随顺、随缘、随心、随喜。做一个少欲的圣贤，做一个无为的能者，随缘而作，随喜而住，不计较、不执著，远离贪欲的束缚，没有生死的疲劳，人生自然会感到安然自在！

巴西如来佛学院第17期 报到率百分百

⬆第17期巴西如来佛学院开学典礼师生大合照。

⬈开学典礼巴西如来佛学院院长妙佑法师勉励学员。

➡有谦法师教导学员摺叠棉被。 图／如来寺提供

【人间社记者心昭圣保罗报导】2025年巴西如来佛学院第17期短期研修班，於3月15日正式开学，学员报到率达100%。本期共有15位学员，来自圣保罗、里约、米纳斯吉拉斯州、塞阿拉州及巴拉那州，其中包括博士、硕士、大学生，以及物理学者、企业家、工程首席执行官、教师、图书馆管理员、美食技师、瑞克治疗师等各界人士。

教务有谦法师做进堂说明，强调内务整理的重要性，摺棉被在佛教中象徵「内外清净」，外在环境的整洁反映内心的清明。整理内务不仅是对生活空间的管理，更是对内心的调整，以保持平静与有序。

接著，Felipe老师教授汉音拼音，以帮助学员理解如何诵读经本。Andre学长教授佛门行仪，包括穿著海青、问讯、三拜及行住坐卧等礼仪。

晚间开学典礼上，佛学院院长妙佑法师欢迎学员回到慧命之家，勉励大家要将心态归零，放下成见，以开放的心态接受智慧法水。学习佛法需虚心学习，以接受代替抱怨；过多质疑规矩的合理性或过度询问，反而会成为修行的障碍。在学习过程中，遵守规矩与戒律至关重要，如同在家庭环境中，父母会教导子女基本行为规范；在佛学院，则由师长和学长协助学员逐步适应佛门规矩。修行的核心在於心性的净化与智慧的开展，唯有放下执著、虚心接受，才能深入体会佛法真谛。

来自里约热内卢的Luis是一名工程首席执行官，他在当地得知如来佛学院的课程後决定报名，希望透过1个月的生活学习，深入了解正信及正规的佛法。来自圣保罗的Elienos则是一位物理博士，在研究物理学的过程中，曾思考如何让人生与生命更具意义。他希望透过佛法的理论，在科学与佛学之间取得平衡，让自己的人生更加圆满。

剪纸中的故事

探索文字森林

文与图／林文贞

穿上超人披肩
股起勇气踏出第一步

走向大树温柔的怀抱
看见树对我说话
还发现好多朋友

原来大家都需要彼此
探索未知的世界

*图中诗句引自客语女诗人杜潘芳格诗作〈树的话〉

生活快门

犀望

文与图／中玄

前阵子，位於南海路的台湾工艺中心，举办了「工艺遶境」大展，其中有一作品是林佑骏先生的玻璃烧制作品「犀望」，颇有意味。

五只精雕烧制的玻璃小犀牛作品，取名「犀望」，因为犀牛代表力量，人类要有各种生存的力量，生活才有希望。又犀牛现在是濒临绝种的动物之一，也值得人类去关怀，因为只有生生不息的万物共存共荣，地球才能永续发展。

自然的滋味

凉拌金针花

文与图／儒昱

日前台东轻旅行，意外在金针花的故乡，尝到一道金针花凉拌菜，跳脱煮炒的框框，更凸显出它的特色。

一向喜欢金针花，别有风味的清香、清脆的口感，经常拿来入菜，做汤、炒菜加个一小撮，整道菜就增色不少。

细细品尝，这道金针花凉拌菜，只是简单的台式泡菜调味，加了姜丝，应该是用白醋、米霖、糖、盐调味，有机会一定要试做看看。

金针花营养价值高，富含蛋白质、维生素A、B1、B2等，有忘忧安眠功效，而有忘忧草之称，不过最好选购颜色不过於鲜艳、没有刺鼻硫磺味的乾燥金针花。

无硫金针花简单清洗，浸泡热水3分钟，捞起沥乾水分备用，即可凉拌或清炒。

生活快门

吸睛第一名

文与图／愉凡

台东鹿野童话小屋，充满缤纷色彩像似魔法屋的独特造景，原来是亲子厕所。外观摆设许多可爱、有趣的动物，身处於青山绿意中格外亮眼醒目，堪称全台最美公厕。若有机会来此一游，别忘一探究竟。